

NOM DE L'ACTIVITAT

Mindfulness per a docents

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquesta formació ofereix recursos i tècniques per generar canvis en la manera de viure les dificultats del dia a dia. Realitzarem un viatge cap a l'interior per descobrir noves maneres de gestionar l'estrès a l'escola i permetre així una nova mirada.

OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT

Practicar la capacitat de parar i observar abans d'actuar i respondre en comptes de reaccionar.

Desenvolupament de l'atenció plena i la concentració.

Reconèixer, gestionar i regular els estats mentals i emocionals que generen estrès, conflictes i patiment, permetent millorar l'entorn emocional dels infants adolescents i adults dels centre escolars.

Millorar la claredat mental en la presa de decisions i resolució de conflictes a l'aula.

Estimular l'autoconfiança i l'auto-coneixement.

Inclosos dins les línies de Formació del Departament d'Ensenyament: Eix; Prioritat; Subapartat

CONTINGUTS DE L'ACTIVITAT

MÒDUL 1:

. Què és mindfulness?

MÒDUL 2:

. Percepcions de la realitat.

MÒDUL 3:

. La consciència de les emocions. Regulació emocional.

MÒDUL 4:

. Les reaccions a l'estrés, la tensió i al patiment.

MÒDUL 5:

. Aprendre a no jutjar i el procés d'acceptació.

MÒDUL 6:

. Cultivar una consciència amable i compassiva amb un mateix i amb els altres.

MÒDUL 7:

. Gestió del temps i prioritats.

MÒDUL 8:

. Mantenir l'atenció plena a la vida quotidiana.

MÒDUL 9:

. Dia de pràctica intensiva

METODOLOGIA

La metodologia a seguir inclourà la lectura de diferents materials.

L'explicació de la part teòrica de cada sessió, combinat sempre amb la participació activa del grup, amb diàlegs i pràctiques individuals i col·lectives sobre cada un dels temes a treballar.

Exercicis pràctics de tècniques de meditació guiada, relaxació i moviments conscients.

S'entregarà el material necessari pel seguiment del curs.

HORES DE DURADA: 30 hores

DATES, LLOC I HORARI DE L'ACTIVITAT

Dissabtes de 10,30 a 13,30h del 10 de febrer al 21 d'abril de 2018.
3 hores setmanals per 8 setmanes +
un dia de 6 hores de pràctica intensiva de tot el que hem après.

Seu de la Fundació Universitària Martí l'Humà de La Garriga

DESTINATARIS (NIVELL EDUCATIU)

Mestres i professorat d'Educació Infantil, Primària i Secundària

NOMBRE DE PLACES: MÀXIM 40

NOM I COGNOM I TITULACIÓ ACADÈMICA DE LA PERSONA FORMADORA

Rosa Torras Barris

Ingenieria Química per la UPC

Terapeuta naturista i Homeòpata per HEILPRAKTIKER Institut.

Formadora com a Coach personal, Intel·ligència emocional i

Equinoterapia.

Instructora de Mindfulness per L'Institut esMindfulness acreditada
en MBSR de Mindfulness

COST DE LA MATRÍCULA: 175€

Els associats a FETE_UGT que ho acreditin tenen un descompte del
10%

AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT

- Participació en totes les activitats proposades.
- Seguiment del curs i les seves pràctiques al 100%
- Enquesta de valoració del grau de satisfacció al final del curs, pel que fa al professorat, materials, objectius, organització i adequació a les expectatives del curs.

PUBLICITAT QUE SE'N FA

El Departament d'Ensenyament publica la informació de l'activitat dos mesos abans del seu inici amb un link a la web de la Fundació Universitària Martí l'Humà: www.fumh.cat

Fulletons en paper

REQUISITS DE CERTIFICACIÓ:

- Elaboració del 100% de les activitats proposades.
- Realització de totes les tasques de manera satisfactòria.

TIPUS DE DIFUSIÓ DE L'ACTIVITAT

- Correus electrònics als usuaris (alumnes, exalumnes i persones interessades) inclosos dins de la base de dades de la FUMH.
- Informació feta pública a la web de la Fundació: www.fumh.cat

Fulletons en paper